

NOVIEMBRE 2024

La revista de Grupo Martes - FISAT Salesianos Social

TODO SE PUEDE



CONTENIDO

Recetario GM

Cous cous

Risotto con setas

Pasta carbonara

Desde la experiencia

CT Los vientos

Proyecto Hombre

Voluntariado

Alejandro

Saber más

Somos parte

Graduado escolar

Taller de deporte

ConVivencias

Moraira

Runcancer

Albufera

Escuela medioambiental



RECETARIO GM

COUS COUS

Rachid Zerouani

INGREDIENTES

- ½ kg de couscous
- ½ kg de pollo, lavado y escurrido
- 6 zanahorias, peladas y cortadas a lo largo, 5 nabos, 5 calabacines, 1 repollo, 3 patatas, 2 tomates, 1 berenjena, 1 cebolla
- 2 tazas de garbanzos
- 1 manojo de cilantro y de perejil
- ½ cucharadita de pimienta negra, ½ cucharadita de cúrcuma, ½ cucharadita de jengibre, una pizca de canela y ¼ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de mantequilla sin sal

PASOS A SEGUIR

1. Coloca las cebollas en una olla con el pollo, agrega aceite, sal y pimienta negra. Una vez cocidas las cebollas, agrega los garbanzos remojados, dos litros de agua, y las especias.
2. Frote el cuscús con aceite y un poco de agua con sal. Colóquelo en un colador especial para vapor.
3. Coloque el colador en la olla para que se evapore el cuscús.
4. Coloca primero los nabos y las zanahorias en la olla, hasta que empiecen a dorarse. Añade el calabacín y las patatas. Poco después añade la col y la berenjena, peladas y cortadas por la mitad.
5. Coge un plato grande (o un tajín) y engrásalo por dentro con la mantequilla.
6. Echa el cuscús en el plato y seguidamente echa las verduras, los garbanzos y el pollo desmenuzado por encima.
7. ¡A COMER!



RECETARIO GM

RISOTTO CON SETAS

Stefania Picariello

Este plato parece sencillo pero no lo es. Para empezar, se hace un caldo de carne roja junto a zanahoria, cebolla, patatas, apio (poco) y sal. Además, echamos especias varias. Como tiempo de cocción dejamos al menos dos horas para obtener un caldo bueno, sabroso, pero no muy fuerte. Después lo dejamos enfriar. Una vez frío, lo colamos y lo guardamos en la nevera. **Importante:** las setas no se deben limpiar con agua, todo a seco .

Una vez terminamos de limpiar las setas, podemos cortarlas, hacemos cortes iguales para obtener una cocción uniforme. Después picamos una zanahoria y un diente de ajo y en una sartén ponemos aceite de oliva, el ajo picado y la zanahoria. Encendemos el fuego a fuego lento y dejamos cocer la zanahoria y el ajo (si es necesario añadimos un poco de agua para ayudar a la cocción) durante 7/8 minutos. Después, añade las setas y lo salteamos todo durante unos 8/10 minutos, echamos sal y si os gusta un poquito de pimienta (yo prefiero la negra). Ahora se saca el caldo de la nevera y en otra cacerola ponemos arroz y encendemos el fuego. Ponemos dos cucharones de caldo y vamos removiendo todo hasta que el caldo sea absorbido por el arroz. Nuevamente vamos agregando un cucharón de caldo y repitiendo el proceso hasta 5 minutos después (el arroz tarda aproximadamente de 15 a 17 minutos en cocinarse), ahora agregamos las setas y un poco de mantequilla y continuamos removiendo hasta el final de la cocción. Ahora cogemos un plato llano y servimos nuestro risotto de setas, terminando de emplatarlo con una ligera pizca de perejil finamente picado.



RECETARIO GM

PASTA CARBONARA

Gabriel Navarro Hernández

INGREDIENTES (4P)

- 320g de espaguetis
- 3 yemas de huevo
- 50g de queso pecorino
- 100g de guanciale
- Sal
- Agua
- Pimienta negra al gusto

PASOS A SEGUIR

1. Cogemos una olla, la llenamos de agua y echamos sal y la ponemos al fuego hasta que hierva. Ponemos los espaguetis en la olla a hervir hasta que estén en su punto (aprox 11-13 min).
2. Mientras, sacamos una sartén y le ponemos un poco de aceite, cortamos y echamos el guanciale y lo hacemos al punto.
3. Cogemos un colador y colamos los espaguetis, dejando un poco de agua de la olla de reserva en un vaso. Echamos los espaguetis en la olla otra vez.
4. Tiramos las 3 yemas de huevo y lo mezclamos con el queso pecorino, mezclamos todo en círculos hasta que tengan la mezcla perfecta.
5. Echamos el guanciale en la olla y los volvemos a mezclar ,
6. Luego echamos pimienta negra al gusto (si no os gusta no le echamos) pero recomiendo echar pimienta porque le da un toque de sabor.
7. Emplatamos y servimos

APPROFITARE

QUE APROVECHE

DESDE LA EXPERIENCIA

CT LOS VIENTOS

Rosa Ana Pedraza Méndez

Mi paso por la comunidad terapéutica LOS VIENTOS ha marcado mucho mi vida.

Llegué después de estar 21 días ingresada en el Hospital Arnau en *desintoxicación*, estoy superando una adicción al alcohol y a las benzodiazepinas. Creo que el **alcohol** es la **peor** droga que hay ya que está en todos los sitios

En esos momentos yo no era nadie, estaba muy mal, era muy vulnerable. Llegué con muchísimo miedo a todo, no me quería nada, perdí mi identidad, me puse en manos del grupo terapéutico y los educadores. Nos daban clase de todo lo que lleva al consumo, de crear hábitos, todo lo que hacíamos tenía sentido. Empezaron a trabajar conmigo personalmente y empecé a trabajar todo lo que me decían. En las clases éramos 28 personas que convivíamos juntos. Una cosa muy importante a tener en cuenta es que **TE TIENES QUE PONER DESDE EL PRIMER DÍA A DARLO TODO Y CON TODA TU VOLUNTAD**, porque se pasa muy mal y se llora muchísimo, por lo menos mi experiencia.

Yo lo di todo, trabajé el vencer miedos que me devoraban, el enfrentarme a lo que más me dolía. Tenía que sanarme y afrontar mi enfermedad.

Mis hermanos Manolo, Cristóbal y M.Santos siempre venían a *verme*, los quiero muchísimo. Y como no, mi hijo Cristian, mi **bendición**.



He aprendido a meterme en el mundo de los libros, **me encanta leer**, he hecho un curso de empoderamiento que me ayudó mucho a la hora de ser la mujer que soy. Tenía que estar 6 meses en los vientos pero yo pedí *prórroga* de 3 meses porque no me veía preparada para salir al mundo, necesitaba más terapia y así fue, aprendí más herramientas para enfrentarme a la vida. He vivido con personas de las que aprendes muchas cosas, que te ayudan a gestionar lo que quieres en la vida, a **luchar** o ir directamente al abismo.

Cada vez que tenía frustración o ansiedad he tenido ayuda de psicólogos, mis ataques de pánico a salir a la calle, a dormir, mis pesadillas... Siempre han estado conmigo. Sabían cómo tratarme en todo momento, me hacían ver las cosas de diferente manera. Siempre les estaré agradecida por ser la *persona que soy*: asertiva, empática, volver a ser alegre como siempre he sido, **valorarme como mujer**, que tengo valores muy buenos y me gusta siempre ayudar a los demás.

Ahora llevo un año abstinente, muy contenta en compañía de Grupo Martes y Avant. Con mucha motivación y ganas de trabajar con la familia de GM, les estoy muy agradecida por todo lo que están haciendo por mí. Soy una guerrera y sigo luchando día a día con todas mis fuerzas.



**Gracias Los Vientos, nunca os olvidaré.
Me quedo con las palabras: Sinceridad, Esfuerzo y Constancia**

DESDE LA EXPERIENCIA

PROYECTO HOMBRE

Francisco Ramón Landete Tortosa



Hola, soy Francisco Landete, soy usuario de PH.

Voy a hablar de mi paso por PH *una vez más*, aunque esta vez está siendo muy diferente. Lo digo porque las otras veces pasé de *puntillas* como se suele decir. Osea, sin prestar atención a los talleres y prácticamente haciendo lo que me daba la gana. Esta vez está siendo todo muy diferente, sobre todo mi manera de ver el **programa**. Me lo estoy tomando en serio, prestando atención a los talleres y dejándome llevar por los profesionales, todo esto me está llevando a **conocerme más y aceptarme tal como soy**.

Ahora soy capaz de hablar en público (*bueno más o menos jeje*), antes era impensable que yo pudiera hablar delante de la gente. También he llegado a desmontarme situaciones que me provocan *craving* muy rápidamente, pero lo más importante para mí es saber que si algún día no logro desmontar cualquier situación sé que puedo llamar a cualquier terapeuta para que me ayude, es muy gratificante saber que puedes contar con alguien cuando te surgen problemas.

Es muy importante para mí el poder hablar en un grupo de apoyo sin ser juzgado y contar lo que a uno le pase, rápidamente los compañe@s dan su opinión y consejos, siempre desde su experiencia. Eso me hace ver las situaciones desde diferentes puntos de vista y coger las que me pueda ayudar. A día de hoy, me encuentro en un buen momento.

Quiero **agradecer** a todas esas personas que me han ayudado en todo mi proceso, sé que todavía me queda un gran camino por delante, pero tengo la esperanza de llegar a cumplir todos mis objetivos.



VOLUNTARIADO

ENTREVISTA A ALEJANDRO

Saul Roig García

Alejandro es una persona grande de cuerpo y alma, trabaja como *trabajador social* en Grupo Martes.

Tiene 25 años de edad y ha acabado ya todos los estudios que se propuso con buenos resultados. También es ***mi persona de referencia***.

Y en este artículo me dispongo a hacerle una entrevista breve y concisa.

- **¿Cuál fue el motivo por el cual decidiste estudiar trabajo social?**

Tenía claro que iba a hacer derecho hasta segundo de bachiller, cuando me di cuenta que habían más opciones buenas cómo trabajo social.

Más tarde me prematriculé en las dos que más llamaban mi atención (trabajo social y derecho). Me acabaron cogiendo en las dos y tuve que tomar una decisión difícil, pero finalmente me decanté por trabajo social porque tiré más de corazón más que de razón. Y, al final, no me equivoqué.

- **¿Cómo conociste Grupo Martes?**

Lo conocí mucho antes de empezar a trabajar aquí, después de acabar la carrera me matriculé en un Máster de la universidad de Valencia. En ese Máster había una asignatura que consistía en diferentes charlas y una de esas charlas fue de Grupo Martes, sobre el voluntariado en viviendas de adicciones.

- **¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de tu trabajo?**

Lo que más me gusta son esos momentos en los que necesitáis hablar y soltáis el lastre que tenéis, confiáis en mi para contármelo y sobretodo ese gracias del final, que es muy sincero.

Lo que menos me gusta son esos momentos en los que las personas destinatarias están un tiempo y tienen alguna recaída y no se responsabilizan de esa situación y terminan abandonado la vivienda por la puerta de atrás, y es un poco triste.

- **¿Cómo te definirías como trabajador?**

Soy una persona bastante alegre y risueña, y esa actitud va conmigo todo el día y la contagio a personas destinatarias como a compañeros de profesión, también soy una persona que trabaja muy bien en equipo y que se suele preocupar por las cosas que tiene que hacer.

- **¿Qué te motiva para venir a trabajar cada mañana?**

El ayudar a las personas, buscar su reinserción en la sociedad y eso me motiva mucho cada mañana.

- **¿Cómo es tu relación con las compañeras y con las personas destinatarias?**

La relación tanto con compañeros/as como con destinatarios/as es bastante buena. La relación entre unos y otros es distinta, con los destinatarios/as la relación es muy respetuosa por ambas partes y con las compañeras es más bien de amistad.

- **¿En qué aspecto has mejorado más desde tu incorporación a Grupo Martes? ¿Qué es lo que más echarías en falta si cambiaras de trabajo?**

En la organización, en ganar ese punto de atrevimiento y valentía en las intervenciones tanto con las personas destinatarias como entre profesionales.

- **Y por último... ¿Cuánto mide el más alto de tu familia?**

El más alto de mi familia es mi hermano y mide 1'90.

SABER MÁS

GRADUADO ESCOLAR

Saúl Roig García



Soy Saul, destinatario del piso de chicos de Grupo Martes y en septiembre me matricule en la escuela de adultos, PARQUE DEL OESTE. Me matriculé para el vigente curso 2024-2025. Está situada muy cerca de la avenida del Cid.

El barrio parece un poco conflictivo, pero los profesores son bastante buenos explicando los temarios y dándonos apuntes sobre su respectiva materia.

La matrícula para los gastos escolares de cada alumno era de 30€. No hay libros, por lo tanto los profesores nos dan fotocopias tema por tema grapadas.

Hay dos cursos para obtener el graduado escolar, el GES 1 y el GES 2. Antes de matricularme hice un examen de nivel para saber en qué curso podría empezar. Por suerte me salió bien y decidieron ponerme en el GES 2, que es el último curso y por lo tanto puedes sacarte el graduado en un solo año. Yo me apunté a las clases que son por las tardes, por disponibilidad.

Las clases son de lunes a jueves y ningún día tenemos el mismo horario. Los lunes son tres horas, los martes cinco horas, los miércoles el mejor día porque solo hay dos horas y, por último, los jueves son cuatro horas.

Hay clases que duran una hora mientras que otras duran dos.

Tenemos ocho asignaturas y solo hay una clase de cada asignatura a la semana.

El tutor de mi clase (GES 2 B tardes) se llama Xavi y es profesor de Valenciano.

SABER MÁS

SOMOS PARTE

Inés Mallén Romero

Somos parte es un proyecto de inserción socio laboral, dentro de la *Fundación Fisat Salesianos Social*.

Hacen acompañamientos en búsqueda de empleo, ayudan a hacer los currículums y también ayudan a trabajar aspectos para ayudar a la gente a que le vaya bien en un empleo a través de atenciones individuales.

También hay un itinerario formativo, una parte la enfocan en habilidades y orientación para el empleo (HOPE); allí se trabajan habilidades sociales y comunicativas. También hacen talleres de búsqueda de empleo, preparación para entrevistas, emociones para el empleo y talleres digitales. Se suelen hacer de 3 a 4 formaciones por año. Cuando no hay cursos también nos derivan a otras entidades para que puedan trabajar con nosotras la inserción socio laboral.

Un saludo y os invito a que vengáis a conocerlos, son *maravillosos*.



SABER MÁS

TALLER DE DEPORTE

Maria Yolanda Hernández Sánchez



¡Hola familia!

Soy Yolanda, como ya os he comentado en otros artículos, soy destinataria del piso tutelado de *Grupo Martes* para personas con problemas de adicción, y hoy quiero contaros una de las actividades que hacemos.

En primer lugar quiero darle las gracias a Jesús, es un voluntario que viene con nosotros sin ningún ánimo de lucro a estar con nosotras en el taller de deporte, ahora mismo os explico como va.

Todos los viernes a las 6 de la tarde quedamos en el piso de los chicos mis compañeras y yo, nos vamos todos juntos al río andando, cuando llegamos allí después de un ligero paseo en el cual vamos hablando con Jesús de cómo va nuestro **proceso terapéutico** (él se interesa y nos apoya con sus consejos), nos ponemos en grupos porque los chicos van a correr unos 6 km y nosotras vamos dando un dando un paseo. Vamos viendo el paisaje y la gente que hay haciendo diferentes tipos de ejercicios como béisbol, rugby, yoga, etc.

Vamos super animadas porque es un momento bonito, pasamos una tarde diferente y llena de risas, porque la verdad es que los chicos llegan asfixiados de tanto correr. Siendo sincera, hay veces que, por lo menos a mí, me cuesta ir a deporte, pero como nos dice Jesús **menos es más**.

Luego me cambia el chip y me lo paso muy bien, es una tarde diferente y a la vez bonita. Es una pasada ir paseando por el río y disfrutando de la vida, verte como una persona más y darte cuenta que puedes hacer vida normal.

Al final nos reunimos para volver juntos y lo que hacemos también es una foto conjunta, demostrando que hemos podido un día más con esta lucha.

CONVIVENCIAS

MORAIRA

Francisco Ramón Landete Tortosa

Rachid Zerouani

Hola, soy Francisco Landete usuario de GM. En el mes de septiembre tuvimos una salida terapéutica a **Moraira**, nos acompañaron cuatro compañeros del *Centro Penitenciario de Picassent* y también pudieron venir mis hijos lo cual fue súper emotivo para mí; **el pasar tiempo con ellos**.

Salimos un jueves desde Valencia dirección Moraira a un albergue muy bonito. Teníamos pistas de futbito, baloncesto, piscina, un comedor para hacer actividades...

El primer día nos fuimos a dar un paseo por Moraira por el paseo marítimo, nos dejaron la tarde libre por allí, sobre las 18h nos reunimos todos en el paseo marítimo y nos llevaron a tomar un **helado**. Cuando terminamos en la heladería nos dirigimos al albergue, nos dejaron tiempo libre hasta la hora de la cena, después de la cena nos reunimos para hacer las **buenas noches**.



El segundo día, fuimos a la playa y mi grupo y yo fuimos a bucear. El mar estaba agitado pero a pesar de eso el clima estuvo hermoso y fue un momento agradable.

Landete y su hijo estuvieron buceando cerca de las rocas, a Landete se le veía muy **emocionado** y **contento** al pasar tiempo con sus hijos, no se despegó de ellos en ningún momento. Mi paseo por la montaña fue un momento de desconexión muy agradable, sentir la brisa del mar en mi cara, el olor del mar, los paisajes tan bonitos... Fue espectacular. Comí pan, un poco de chocolate y un poco de agua y subimos a la cima de la montaña con el grupo, pero no tuvimos tiempo suficiente para llegar al pico más alto del **peñón d'lfach**. Fue algo bonito, la vista del mar y de la ciudad era maravillosa, fue realmente excelente y agradable.



Yo estoy muy agradecido con los compañer@s y con el equipo por el trato que tuvieron con mis hijos, me puse muy contento y orgulloso al ver como mis hijos jugaban a juegos de mesa con los terapeutas y compañeros, los veía reír y me dio mucha alegría. De hecho, tuve que apartarme para echar unas **lágrimas de felicidad**, solo tengo palabras de agradecimiento para todos los que nos acompañaron, *muchísimas gracias GM.*

CONVIVENCIAS

RUNCANCER

Rosa Ana Pedraza Méndez

Me llamo Rosana y os voy a contar mi experiencia sobre la carrera del cáncer en Valencia 2024.

Quiero destacar que también he sido voluntaria con niños con cáncer y leucemia, personas con avanzada edad, además siempre he apoyado muchísimo lo siguiente:

1. Donación de médula ósea
2. Donación de sangre
3. Donación de cordón umbilical

Tras inscribirme en la marcha de 6 kilómetros y comunicarme que ya podía recoger el dorsal se me pusieron los pelos de punta. Estaba super emocionada, mi número de dorsal fue **10368**.

Cuando iniciamos la marcha éramos casi 20 mil personas, fue brutal. Se me puso la piel de gallina con dos pancartas en las que ponía que se habían recaudado casi medio millón de euros. Íbamos todos aplaudiendo por el circuito y teníamos batucadas y gente animando.

Yo iba sola pero estaba con una cadena de gente muy humanitaria. Como digo yo muchas veces:

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Fuimos por las calles de mi bonita Valencia: por el ayuntamiento, las Torres de Quart, las Torres de Serrano, y terminamos en la Alameda. Para mí fue una experiencia *increíble* el sentir tantas emociones bonitas y el haber colaborado con AA.CC.



CONVIVENCIAS

ALBUFERA

Inés Mallén Romero

Stefania Picariello

El 19 de octubre fuimos al parque de la **Albufera**, con los chicos, el equipo y voluntariado del Grupo Martes. En el viaje miramos de lejos Cullera.

Hacía un día muy bonito y fuimos en barco a dar una vuelta por la Albufera.

El Guía del barco nos explicaba la historia del parque; es un área naturalista y protegida. Nos contaba también que la Albufera antes era del Gobierno de España y luego de un largo periodo que el Gobierno no se estaba haciendo cargo del cuidado de la Albufera decidieron que se ocupara la **Comunidad Valenciana**.



Desde el centro del lago se observaba la **fauna y flora** perteneciente al contexto de la Albufera, como la garza gris, muchos patos, estorninos, también plantación de arroz, cultivos de anguilas y casas típicas valencianas. El Guía nos explicó también que cuando sale agua tienen maquinaria para tener siempre el mismo nivel.

Por último, fuimos a comer a un restaurante muy cercano al lago y comimos paella de pollo y marisco y al final un postre muy bueno que había (helado, natillas o flan).



Para nosotras fue un día precioso y muy educativo.

CONVIVENCIAS

ESCUELA MEDIOAMBIENTAL

Maria Yolanda Hernández Sánchez

¡Hola! Hoy quiero contaros un día que pasamos en Godelleta con los chicos y el equipo.

Nos invitaron a un colegio de Salesianos de allí y pasamos una mañana increíble, cuando llegamos estaba el director esperándonos, se le veía un hombre muy *campechano* y sobre todo muy **agradable**. Nada más llegar nos enseñó las instalaciones y seguidamente nos llevó a un huerto que tenían al lado. Nos pusimos a plantar **lechugas** y ajos **tiernos**, la verdad que para nosotros fue un momento súper divertido y sobre todo entretenido, pues hicimos algo que ninguno de nosotros habíamos hecho en la vida, nos reímos porque nos pusimos de *barro* hasta arriba.



Cuando terminamos, nos llevó a un laboratorio y allí nos enseñó cómo se hacía el *jabón antiguamente* y, de hecho, hicimos uno nosotras y otros los chicos, sobran las palabras para decirnos que el **nuestro** (el de las chicas) **salió mucho mejor**.

Luego vino lo mejor para nosotros, el **almuerzo**. Estuvimos un buen rato de risas comentando entre nosotros lo que habíamos hecho y cómo nos sentíamos. La verdad que la experiencia fue *única*.

También nos puso un vídeo de cómo afecta el plástico en el medio ambiente, la verdad que las imágenes son *impactantes*, la realidad de lo que llegamos a hacer por no ser conscientes del daño que hacemos por no reciclar el plástico... Ahora, digo plástico por el vídeo que nos pusieron, pero desde ese día empezamos a reciclar hasta los vidrios porque ya somos conscientes del daño que podemos llegar a causar en la naturaleza. Os animo a todos a reciclar porque no cuesta nada y podemos *cambiar un poco más el mundo que nos rodea*.



Ya para terminar nos dimos una vuelta por los alrededores del colegio y era una maravilla, había árboles de cientos de años y vimos varias **ardillas** por ahí *jugando*, la verdad que fue una experiencia súper bonita y que volveríamos a repetir.

Por último nos dijo que nos acercaremos a unos viñedos que también tenía y nos dejó coger uvas que estaban buenísimas, hasta nos llevamos para el camino.

Para nosotros fue un día increíble, nos lo pasamos en grande y sobre todo **un día más de abstinencia y un día menos de lucha**.

**WELCOME
TO THE
FAMILY!**